

令和6年4月分特別支援学校給食献立表

4月は、新学年を迎えて、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れ、楽しく食べることができるようにしています。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるものになるもの	おもにからだのちよよしをととのえるものになるもの			
15	月	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる あまおういちごゼリー	★ごはん さとう あぶら おわらふ あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★わかめ	ごぼう しょうが ☆キャベツ ★こまつな ★たまねぎ	588	19.1	18.9
						728	23.6	23.2
16	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ 【新】しんにんじんのホワイトシチュー まめとやさいのごまドレッシングあえ	パン はちみつ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン あかいんげんまめ さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう シュレットチーズ まぐろスープに	にんじん ★ブロッコリー ★たまねぎ ☆キャベツ	605	25.2	20.5
						780	32.2	26.3
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ きりぼしだいこんとあつあげのうまにかきたまじる ムース	★ごはん さんおんとう あぶら おわらふ てんぷん ムース	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぶたにく あつあげ たまご	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ★こまつな ★たまねぎ	637	23.8	18.1
						779	29.7	22.1
18	木	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ レパールのケチャップに 【新】ラハノサラダ 【新】ファソラーダ	パン さとう オリーブあぶら あかいんげんまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ とりレパール	しょうが にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ ☆セロリー	592	28.9	22.3
						760	37.0	28.0
19	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ほうれんそうとキャベツのごまあえ じゃがいものみそじる	★ごはん さとう ごま じゃがいも	☆ぎゅうにゅう いわしのみぞれに あつあげ みそ	★ほうれんそう ☆キャベツ ★たまねぎ しろねぎ	560	23.6	16.3
						730	33.1	20.5
22	月	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ お楽しみ献立	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリンピース おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	646	18.3	20.9
						825	22.3	25.9
23	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	☆パン オレンジマーマレード スパゲッティ さとう てんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう あいびぎにく まぐろあぶらづけ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ	655	24.2	26.0
						862	31.4	33.5

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの			
24	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくとじゃがいものふくめに ゆかりあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく しそ ☆キャベツ	644	23.8	19.5
						792	28.0	23.2
25	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム さらうどん 【新】うらかみそぼろ	キャロットパン りんごジャム ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら	にんじん ☆キャベツ きくらげ しるねぎ さやいんげん ごぼう いとこんにやく	630	25.0	24.4
						843	32.7	31.7
26	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに キャベツとにんじんのごまずあえ みかんゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	640	24.4	21.1
						795	30.6	26.4
30	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ポークビーンズ アーモンドサラダ はくとうコンポート	パン あまおういちごジャム あかいんげんまめ じゃがいも あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく チーズパウダー	にんじん ★たまねぎ グリンピース ☆キャベツ はくとうコンポート	643	24.1	20.5
						805	30.6	25.2

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	622 (620)	23.7 (20.2~31.0)	20.8 (13.8~20.7)	357 (330)	93 (48)	2.9 (3.0)	415 (200)	0.47 (0.40)	0.59 (0.40)	40 (25)	7.1 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	791 (790)	30.1 (25.7~39.5)	26.0 (17.6~26.3)	412 (430)	120 (114)	3.9 (4.5)	572 (300)	0.61 (0.50)	0.70 (0.60)	51 (35)	9.9 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	791 (790)	30.1 (25.7~39.5)	26.0 (17.6~26.3)	412 (340)	120 (124)	3.9 (4.0)	572 (310)	0.61 (0.50)	0.70 (0.60)	51 (35)	9.9 (7.5以上)	2.7 (2.5未満)

家庭での食事に学校給食の献立表をご活用ください

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養のバランスがとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。ご家庭での食事作りに、学校給食の献立表をぜひ活用してください。

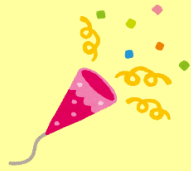
毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

日々の栄養価を知らせます。

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの			
15	月	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう すましる あまおういちごゼリー	★ごはん さとう あぶら おわらふ あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★わかめ	ごぼう しょうが ☆キャベツ こまつな たまねぎ	588	19.1	18.9
						728	23.6	23.2

毎日の献立の材料を、体内ではたらきによって3つに分けています。ご家庭での食事の栄養バランスを整える際、食材選びの参考にしてください。





令和6年度から 「新しい学校給食」がスタートします！



これまで北九州市では、子ども達が心身の健全な発達や望ましい食習慣を習得できるよう、栄養バランスのとれたバラエティ豊かで魅力ある献立を提供してきました。令和6年度は、さらに学校給食の魅力向上に向けて以下のような内容に重点を置いて取り組んでいきます。

シェフの北キュー三ツ星献立

市内の有名料理人（和・洋・中）監修のスペシャル献立です。児童生徒に本物の味を体験させ、学校給食や毎日の食事への興味関心を高めます。



コラボ献立

市内栄養士養成大学とコラボレーションした、大学監修の献立です。栄養士の卵である学生の方々から新しい発想を取り入れます。



食育の日 和食献立

毎月19日（休日の場合は前後の日）に実施します。日本型食生活の見本となる一汁二菜の献立で、和食のよさを伝えます。



ワールドツアー2024

旅をするように「世界各国の料理」を食べることを通して、豊かな国際感覚を育みます。



日本全国味めぐり

日本各地の「郷土料理」を味わうことで、日本の食文化を知り、大切にしていこうとする心を育みます。



レシピコンクール献立

児童生徒の意見や嗜好を献立に生かすため、平成28年にスタートしました。提案された献立は、関係者による審査を経て、受賞作品を決定し、実際の給食献立として採用されます。



お楽しみ献立



野菜の日献立



行事食献立



歯によい献立



この他にも、人気メニューやデザートを手作りしたり、既存の献立をリニューアルしたりするなど、残食の改善や子どもたちの嗜好を満たす献立が登場します。また、食物アレルギーや宗教上の理由で食べられない食材に配慮した献立や、市内で活躍する「食に関する専門家」と協力して魅力ある献立作成に取り組んでいきます。「新しい学校給食」の取組に、ぜひご期待ください！

シェフの北キュー三ツ星献立



牛肉のしぐれ煮どんぶり

【材料】4人分

ご飯	4人分
牛肉	100g
しょうが	1片
サラダ油	小さじ2
砂糖	大さじ1強
みりん	小さじ1強
しょうゆ(こいくち)	大さじ1+1/3
〔キャベツ	200g
しょうゆ(うすくち)	小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは、せん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② キャベツをうすくちしょうゆで和える。
- ③ サラダ油を熱し、しょうが、牛肉を炒める。
- ④ 調味し、煮汁が少なくなるまで煮含める。
- ⑤ ご飯にキャベツをのせ、その上に牛肉をのせて盛り付ける。

レシピ考案者

八幡西区「御料理まつ山」店主
松山 照三さん

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。